Núm.	Ctd.	Descripción
98	1	Alambre Audio de 12”
99	2	Protector del Montante Vertical
100	1	Llave “L”
101	23	Tornillo Corto
102	2	Cable Eléctrico de Europa
103	2	Pata de Extensión
104	2	Tapa de la Pata de Extensión
105	1	Amortiguador
106	1	Obturador
107	2	Tornillo de la Barra de Pulso
108	2	Arandela de la Barra de Pulso
109	1	Barra de Pulso
110	1	Mango Izquierdo
111	1	Mango Derecho
112	1	Tuerca de Alambre Audio
113	4	Almohadilla Gruesa de la Base
114**	1	Correa del Sensor de Pulso de Pecho
115**	1	Sensor de Pulso de Pecho
116	1	Parte de Abajo de la Base de la Consola
117	2	Tapa del Extremo del Montante Vertical
118	1	Manga del Motor
119	8	Tornillo del Sujetador de la Cubierta/ Tornillo del Protector de la Inclinación
120	1	Espaciador de la Pata Trasera
121**	1	Juego de Pesas para Mano
122	1	Motor Largo de Inclinación
123	2	Advertencia de Estática
124	1	Alambre del Pulso de Mano
125	1	Motor/Sujetador del Amortiguador
126	1	Filtro
127	1	Sujetador del Interfaz
128	1	Disco Compacto de iFIT.com
129	1	Video de iFIT.com
#	1	Alambre Blanco de 8”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 10”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 14”, 2F
#	1	Alambre de Negro 4”, 2F
#	1	Alambre de Negro 8”, M/F
#	1	Alambre Azul de 4”, 2F
#	1	Alambre Azul de 8”, 2F
#	1	Alambre Azul de 10”, 2F
#	1	Alambre Azul de 14”, 2F
#	1	Alambre de Verde de 6”, F/Anillo
#	1	Alambre de Verde de 7”, M/Anillo
#	1	Alambre de Verde de 8”, F/Anillo
#	1	Alambre de Verde de 8”, 2 Anillo
#	1	Terminal de Alambre de 25”
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas mostradas en la caja
**Para más información acerca del juego de pesas para mano opcional, sensor de pulso de pecho, vea la página 18.
Indica una parte no ilustrada.

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL62010)
- El NOMBRE de la máquina (la caminadora PROFORM® 620)
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en la página 23 y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual)

PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

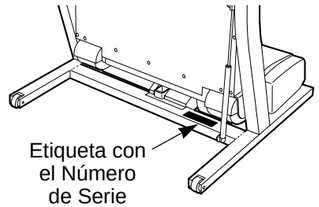
Num. de Parte 173628 R0601A

Impreso en USA © 2001 ICON Health & Fitness, Inc.

PRO-FORM 620

Núm. de Modelo PETL62010
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de abajo para futuras referencias.



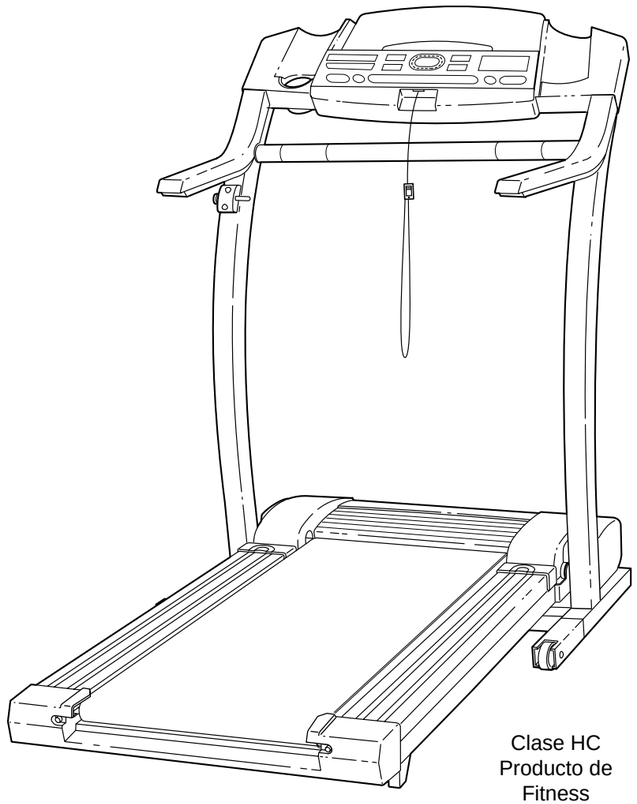
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Clase HC
Producto de Fitness

Página de internet
www.proform.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 8
COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA 19
PROBLEMAS 20
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 22
LISTA DE PIEZAS 23
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.**
4. **Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.**
5. **Guarde la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**
9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**
11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 8), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL62010

R0601A

Para localizar las piezas marcadas abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS colocado en el centro de este manual

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Banda del Motor
2	1	Polea/Volante/Ventilador
3	4	Tuerca de Motor
4*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
5	1	Tornillo del Motor de Inclinación
6	2	Espaciador Plástico del Motor de Inclinación
7	1	Motor de Inclinación
8	1	Sujetador de Detención
9	1	Tuerca Pequeño
10	1	Arandela Estrella
11	1	Montaje del Seguro
12	1	Marco
13	1	Tornillo del Interruptor Óptico
14	2	Sujetador del Interfaz
15	8	Tuerca de Motor de Inclinación
16	6	Tornillo de la Cubierta
17	2	Espaciador Plástico
18	1	Sujetador de la Cubierta (corto)
19	1	Sujetador de la Cubierta (largo)
20	2	Calcomanía de Advertencia
21	1	Interruptor de Lengüeta
22	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
23	1	Alambre de Motor/Control
24	1	Control Electrónico
25	1	Sujetador de las Piezas Eléctricas
26	1	Corta Circuito
27	1	Receptáculo
28	2	Montaje de la Pata de Extensión
29	1	Interruptor de Prender/Apagar
30	1	Sujetador de Entrada
31	1	Pata de Inclinación
32	2	Tornillo de Pivote del Marco
33	2	Espaciador de Pivote del Marco
34	1	Terminal de Alambre del Montante Vertical
35	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Frontal
36	3	Arandela de Ajuste del Rodillo
37	3	Tuerca de Tensión del Motor/Tuerca del Rodillo Delantero
38	4	Tornillo de Tapa
39	2	Tornillo de Tapa
40	1	Tapa del Riel de Soporte para los Pies Izquierdo
41	2	Riel de Soporte para los Pies
42	1	Rodillo Delantero/Polea
43	1	Imán
44	2	Tornillo de la Plataforma (del Medio)
45	2	Aislador
46	8	Tornillo Aislador
47	15	Ajustador Plástico
48	1	Protector
49	1	Guía de la Banda
50	1	Porta Libros
51	1	Charola Ventral Delantera
52	1	Suministro de Corriente
53	2	Gancho de la Fajilla de Cable
54	4	Fajilla de Cable
55	1	Banda para Caminar
56	1	Aguja
57	1	Rodillo Trasero
58	1	Espaciador de la Charola Ventral
59	2	Pata Trasera
60	1	Tornillo de la Pata Trasera
61	1	Alambre de Tierra
62	8	Tornillo de Alambre de Tierra
63	1	Charola Ventral
64	1	Tapa del Extremo Trasero
65	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
66	1	Motor
67	1	Calcomanía del Seguro
68	4	Tornillo Trasera de la Plataforma
69	4	Tornillo del Electrónico
70	1	Sostén
71	1	Plataforma para Caminar
72	5	Fajilla de Cable de 8”
73	1	Enchufe
74	1	Tornillo de Tensión del Motor
75	2	Inserción de Riel de Soporte para los Pies
76	5	Tornillo
77	1	Consola
78	1	Plato Aislador del Motor
79	4	Tornillo Largo
80	1	Alambre iFIT de 10’
81	4	Cojinete del Motor
82	1	Montante Vertical
83	2	Tornillo Pivote de la Pata de Inclinación
84	2	Tornillo de la Cubierta Lateral
85	2	Extensión de la Baranda
86	2	Tornillo de la Rueda
87	1	Base de la Consola
88	1	Arandela Tensión del Motor
89	12	Tornillo del Sostén/Consola
90	1	Llave/Sujetador
91	1	Plato del Motor de Inclinación
92	1	Tapa Derecha del Riel de Soporte para los Pies
93	1	Cojinete de Tensión del Motor
94	1	Cubierta del Motor
95	2	Rueda Delantera
96	1	Protector del Motor de Inclinación
97	2	Almohadilla de la Base

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso de pecho no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio.. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES

AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para el ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

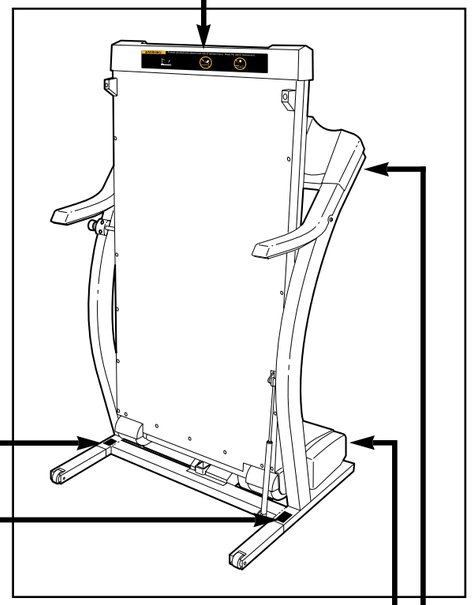
12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la caminadora no está funcionando correctamente.)**
15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.**
16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
17. **El sensor de pulso de pecho no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso de pecho está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**
18. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la caminadora no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)**
19. **No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA en la página 19.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.**
20. **No cambie la inclinación de la caminadora colocando objetos debajo de la caminadora.**
21. **Cuando plegar o mover la caminadora, asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén (vea la página 19).**
22. **Inspeccione y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.**
23. **Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.**
24. **Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío”, la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.**
25. **Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o Videograbadora cuando no los estén usando.**
26. **Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.**
27. **PELIGRO: Siempre Desconecte el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**
28. **Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

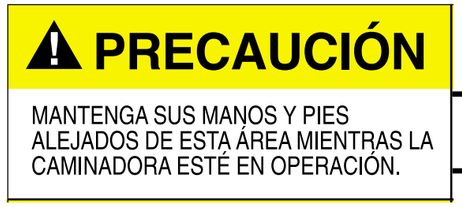
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos de abajo. Localice las calcomanías de advertencia indicadas, en la caminadora. Nota que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor llame nuestro Servicio al Cliente para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.

Nota: Esta calcomanía se muestra al 78% de su tamaño actual.



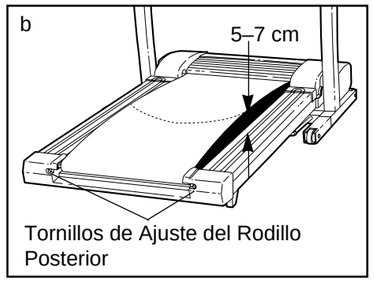


Nota: Esta calcomanía se muestra al 20% de su tamaño actual.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

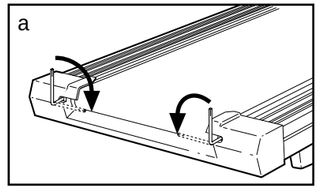
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



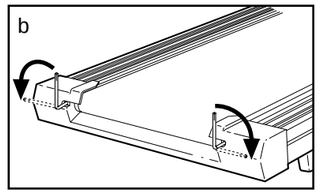
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su caminadora.

PROBLEMA: La banda está decentrada

SOLUCIÓN: a. **Si la banda se ha movido a la izquierda**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido opuesto de las agujas del reloj 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y haga andar la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.

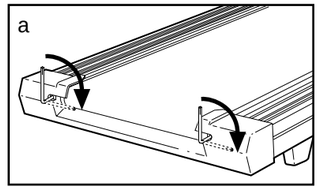


b. **Si la banda se ha movido a la derecha**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en en el sentido opuesto de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.



PROBLEMA: La banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: La inclinación de la caminadora no cambia correctamente o no cambia cuando los discos compactos y videos de iFIT.com se tocan

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de Inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La caminadora automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar la inclinación.

PROBLEMAS

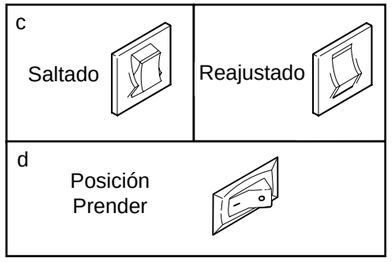
La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo.

PROBLEMA: La Caminadora no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Corta Circuitos de Prueba de Tierra).

b. Asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el Corta circuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el Corta circuito ha saltado. Para reajustar el Corta circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la caminadora cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.

PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el corta ciruito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el Corta circuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

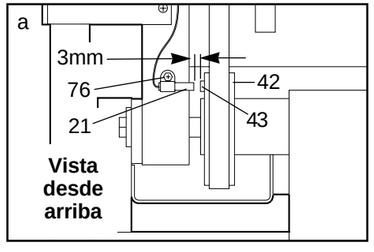
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

e. Si la caminadora todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde comprósu caminadora.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tornillos de la cubierta y cuidadosamente quite la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (21) y el Imán (43) en el lado izquierdo de la Polea (42). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (76) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.

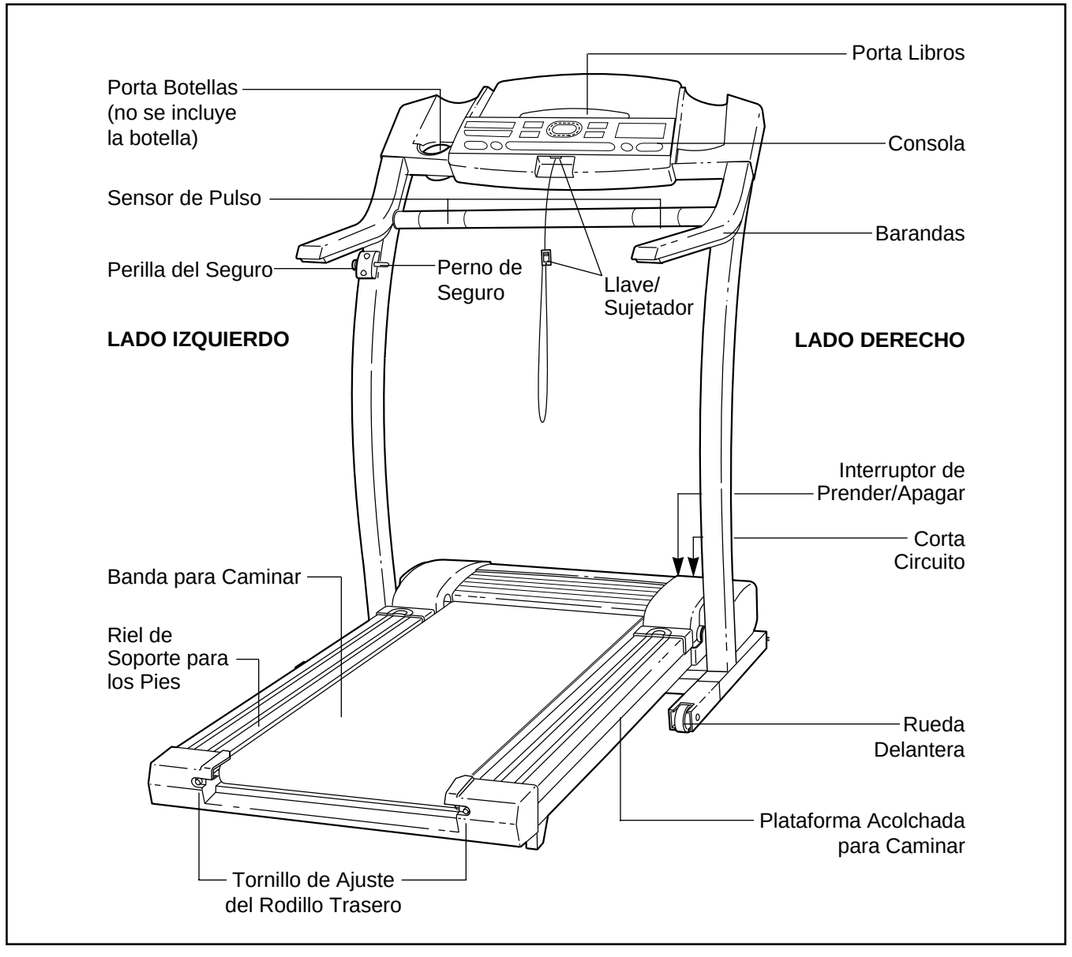


ANTES DE COMENZAR

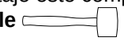
Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM® 620. La caminadora combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la caminadora se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el estableamiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es PETL62010. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

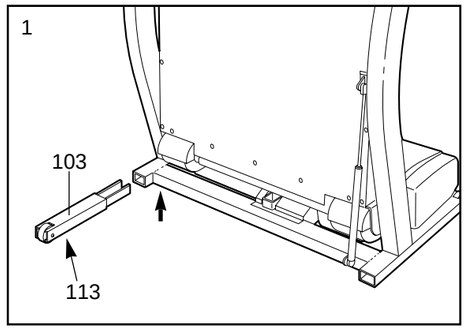
El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. **El montaje requiere su propio destornillador estrella** **y un martillo de hule**  **.**

Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la caminadora está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la caminadora a la posición vertical.

   Mientras que la otra persona ladea la caminadora a un lado y la sostiene, inserte una de las Patas de Extensión (103) en la caminadora como se muestra. Asegúrese que la Pata de Extensión esté volteada tal manera que la Almohadilla Gruesa de la Base (113) esté en la parte de abajo.

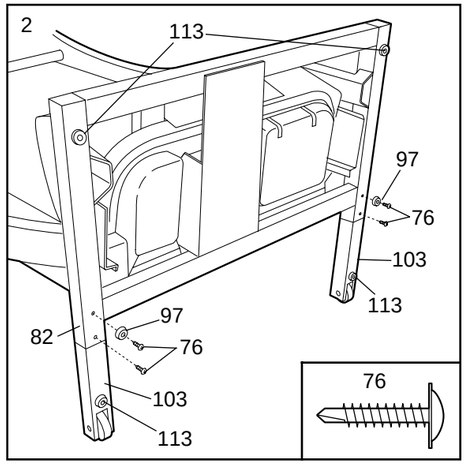
   A continuación, ladee la caminadora al otro lado e inserte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) de la misma manera. Baje el lado de la caminadora tal manera que las dos Patas de Extensión (103) estén descansando plenamente en el suelo.



2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente baje el marco de la caminadora y entonces ladee los Montantes Verticales (82) hacia abajo como se muestra. **Asegúrese que las Patas de Extensión (103) se mantengan en los Montantes Verticales.**

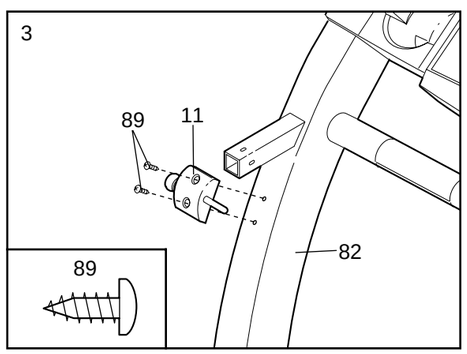
   Conecte cada Pata de Extensión (103) con dos Tornillos (76) y una Almohadilla de la Base (97) como se muestra.

   Nota: Una Almohadilla de la Base (97) y un Espaciador (no que se muestra) de reemplazo puede estar incluidos. Use la Almohadilla extra si una llegue a desgastarse o necesita ser reemplazada. Si una Almohadilla Gruesa de la Base (113) se necesita reemplazar, use la Almohadilla de Base de reemplazo con el Espaciador.



3. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montante Verticales (82) de regreso a la posición vertical.

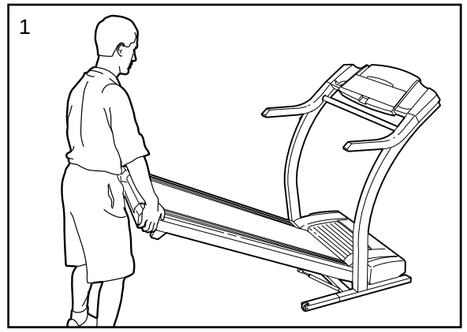
   Conecte el Montaje del Seguro (11) al Montante Vertical izquierdo (82) con los dos Tornillos del Sostén (89).



COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

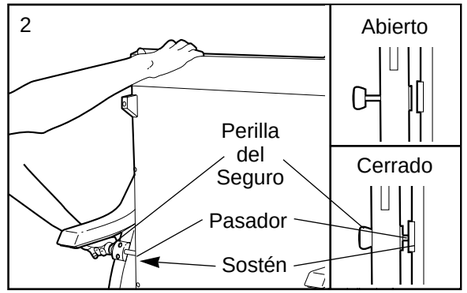
COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la caminadora puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.



1. Sostenga la caminadora con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgalo. Levante la caminadora hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el sostén. Inserte el pasador en el sostén. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**



Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, convierta la caminadora a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**

1. Sostenga la caminadora como se muestra y coloque un pie contra una rueda.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA EL USO

1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la caminadora hacia abajo hasta que el marco pase el pasador. Lentamente suelte la perilla del seguro.

2. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

8 **Siga su progreso con la pista LED y las cuatro pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 10.

9 **Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 11.

10 **Quando el programa se ha completado, saque la llave.**

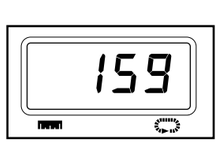
Vea el paso 6 en la página 12.

THE INFORMATION MODE/DEMO MODELA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la caminadora ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

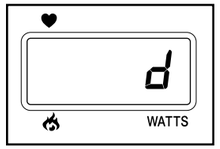
La pantalla de Distancia/Vuelta mostrará el número total de millas acumuladas.



La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg mostrará el número total de horas acumuladas en la caminadora.

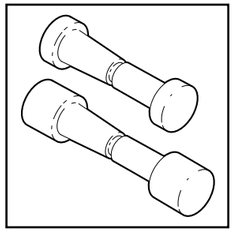
Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medir.

IMPORTANTE: La pantalla de Calorías/Vatios/Pulso debe estar en blanco. Si una “d” aparece en la pantalla, la consola está en la función “demo”. Esta función está hecha solo para usar mientras que la caminadora esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una “d” aparece en la pantalla de Calorías/Vatios/Pulso cuando la función información se seleccione, presione el botón de Velocidad ▽ de manera que la pantalla de Calorías/Vatios/Pulso esté en blanco.**



Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

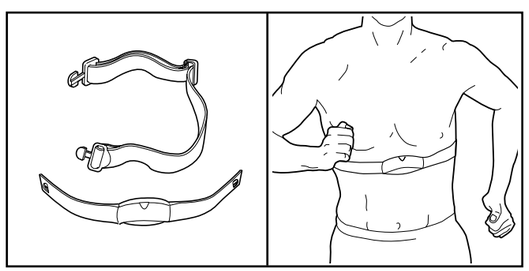
PESAS OPCIONALES PARA MANO



Pesas opcionales para mano le permiten incluir ejercicio para la parte superior del cuerpo en sus entrenamientos. Las pesas para mano caven en portadores convenientes en la consola. **Para comprar pesas opcionales para mano, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró su caminadora (vea la contraportada de este manual).**

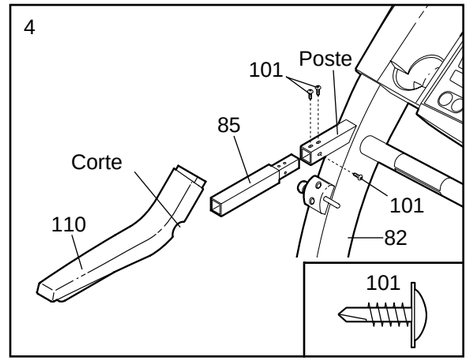
EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho agrega aún más características a la consola. El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional para pecho, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su caminadora.**



4. Inserte una Extensión de la Baranda (85) dentro del poste en el Montante Vertical (82) izquierdo. Alinee los orificios en la Extensión de la Baranda con los orificios en el poste. Si es necesario, golpee suavemente la Extensión de la Baranda con el martillo de hule para insertarla completamente. A continuación, conecte la Extensión apretando **tres** Tornillos Cortos (101) dentro de los orificios indicados. Note que los orificios en el lado izquierdo del poste no se usan. **Nota: Si solo hay un oficio en la parte superior del poste, apriete el tercer Tornillo Corto dentro del orificio en el lado izquierdo del poste.**

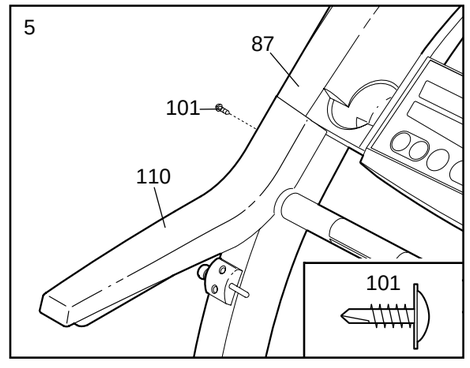
   Identifique el Mango Izquierdo (110), que tiene un corte **grande** en el lado derecho. Deslice el Mango Izquierdo lo más que sea posible a la Extensión de la Baranda (85). Puede ser de ayuda aplicar agua jabonosa a la Extensión de la Baranda.



5. Asegúrese que la orilla delantera del Mango Izquierdo (110) esté debajo de la Base de la Consola (87) como se muestra. Apriete un Tornillo Corto (101) dentro del lado del Mango Izquierdo como se muestra.

   Conecte el Mango Derecho (que no se muestra) y la otra Extensión de la Baranda (que no se muestra) como se describe en el paso 4 y en este paso.

   Nota: Puede quedar un tornillo extra cuando el montaje se complete.

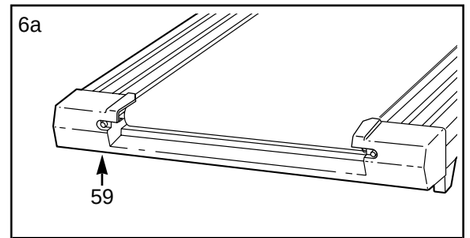


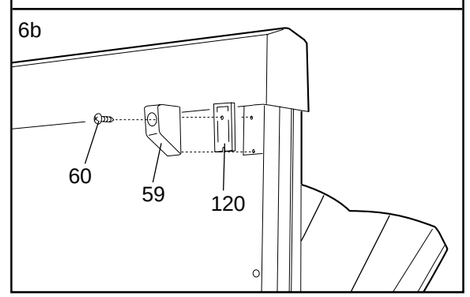
6. Refiérase al dibujo 6a. Localice La Pata Trasera (59) **izquierda** en la caminadora. Si la Pata Trasera izquierda toca el suelo, siga al paso 7. Si hay un espacio entre la Pata Trasera izquierda y el suelo, siga las instrucciones de abajo.

   Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos, y levante la caminadora a la posición de almacenamiento como se describe en la página 19.

   Refiérase al dibujo 6b. Usando un destornillador estrella, quite el Tornillo de la Pata Trasera (60), la Pata Trasera (59) **derecha**, y el Espaciador de la Pata Trasera (120) de la caminadora. Vuelva a conectar la Pata Izquierda derecha sin el Espaciador de la Pata Trasera. Sostenga la caminadora con ambas manos, y baje la caminadora como se describe en la página 19.

   Cheque la Pata Trasera (59 [vea el dibujo 6a]) **izquierda**. Si la Pata izquierda trasera todavía está arriba del suelo, levante la caminadora y quite la Pata Trasera izquierda. Inserte hasta que suene el Espaciador de la Pata Trasera (120) a la Pata Trasera izquierda y vuelva a conectar la Pata Trasera izquierda y el Espaciador de la Pata Trasera. Cuidadosamente baje la caminadora.





7. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Guarde la inclusa llave “L” para ajustar la banda para caminar (vea página 21). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

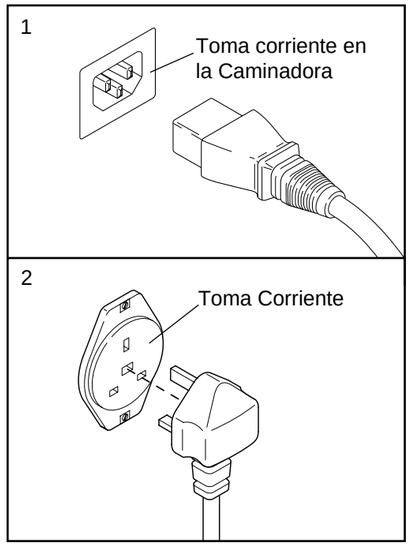
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR PERFORMANT LUBE™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Corta Circuitos de Prueba de Tierra).



Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. y enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente.

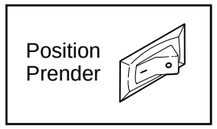
Use solamente un cable eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos 1mm² con un enchufe específico para su país.

⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de Internet en www.iFIT.com le permite acceder una selección grande de programas que controlan interactivamente su caminadora para ayudarle a lograr metas de ejercicio específicas. Además, usted puede jugar programas de audio y vídeo de iFIT.com directamente del Internet.

Para usar los programas de nuestra página de Internet, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 14. Además, usted debe tener un módem de por lo menos 56K y una cuenta con un proveedor de servicios del Internet. Una lista de requisitos adicionales de sistema y software se encontrará en nuestra página de Internet cable.



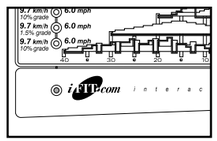
A continuación, asegúrese que el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico esté en la posición de prender. Además, asegúrese que el cable eléctrico esté apropiadamente enchufado (vea INSTUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8).

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Inserte la llave en la consola.

Un momento después que se inserte la llave, las cuatro pantallas y varios indicadores se prenderán.

2 Presione el botón de PROGRAMA.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el Botón de Programa. El indicador de iFIT.com se encenderá.

3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 Regrese a la caminadora y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar.

Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

4 **Presione el botón de Andar (PLAY) en su tocador de disco compacto o su videograbadora.**

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar del botón de Velocidad △ de la consola. La caminadora no responderá al programa de disco compacto o vídeo mientras que la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

Durante el programa de disco compacto o vídeo, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad O Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ otra vez. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.** El programa también se puede parar presionando el botón de Parar en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Cuando el programa de disco compacto o vídeo se complete, la banda para caminar detendrá y la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o vídeo, presione el botón de Comenzar/Parar o quite la llave y valla al paso 1 en la página 15.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando se oye el “pío”:

- **Asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido que la pantalla de Tiempo/ Inclinación/Tiempo Seg no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo/ Inclinación/Tiempo Seg está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ en la consola.**
- **Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.**
- **Si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

5 **Siga su progreso con la pista LED y las cuatro pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 10.

6 **Mida su pulso, si lo desea.**

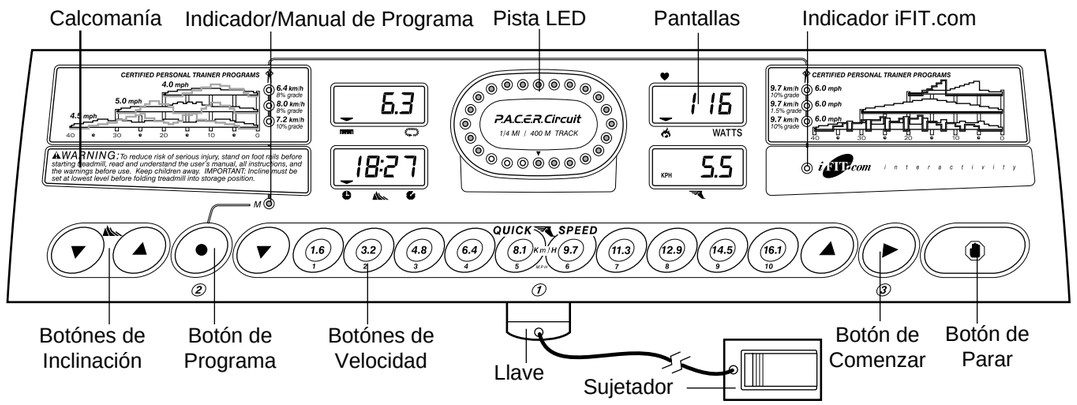
Vea el paso 6 en la página 11.

7 **Cuando el programa de disco compacto o vídeo de iFIT.com se termina, quite la llave.**

Vea el paso 6 en la página 12.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los discos compactos y videocasetes de iFIT.com de su tocador de disco compacto o videograbadora cuando ha terminado de usarlos.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



⚠ PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté funcionando la caminadora.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.**

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Todas las calcomanías de advertencia que tiene en la consola y el gráfico del ritmo cardíaco están escritas en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuatro diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en su idioma natal. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la caminadora ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la caminadora se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la pista LED y las cuatro pantallas le proveerán realimentación continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso incorporado.

Seis programas personales de entrenadores certificados también se ofrecen. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la caminadora a medida que le guía a través de un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la caminadora a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com (los discos compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la caminadora mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diferentes diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la caminadora a su Videograbadora y Televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video casetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

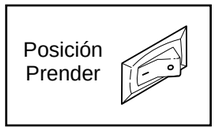
Con la caminadora conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder aún más programas. Escoja de una selección de programas básicos que controlan

interactivamente la velocidad e inclinación de su caminadora para ayudarle a lograr sus metas personales de ejercicio. O, use los programas audio y video de iFIT.com de nuestra página de Internet. Visite www.iFIT.com para los detalles en su totalidad.

Vea www.iFIT.com para aprender de nuestras otras características de iFIT.com. Para comprar los discos compactos de iFIT.com, videocasetes de iFIT.com, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Para información sobre otros accesorios opcionales, vea la página 18.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 10. **Para usar un programa de entrenador personal**, vea la página 12. **Para usar los programas de disco compacto o video de iFIT.com**, refiérase a la página 15. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, vea la página 17.

OPERACIÓN DE LA CONSOLA PASO POR PASO



Antes de operar la consola, asegúrese que el interruptor de prender/apagar cerca del cordón eléctrico esté en la posición de prender. Enseguida, asegúrese que se quite la llave de la consola y que enchufe correctamente el cordón eléctrico (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8).

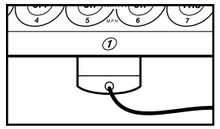
Cuando usted esté listo para hacer ejercicios, párese en los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador pegado a la llave (vea el dibujo en la página 9), y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos abajo. **Para usar el programa del entrenador personal**, vea la página 12. **Para usar los programas de disco compacto y vídeo de iFIT.com**, refiérase a la página 15. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, vea la página 17.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en milla o kilómetros (vea Pantalla Velocidad en la página 11). Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.

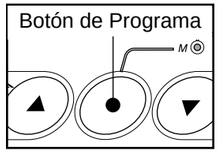
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.



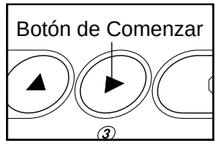
Cuando la llave esté insertada, las cuatro pantallas y varios indicadores se encenderán en la consola.

2 Seleccione la función manual.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador “M” se encenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de Programa repetidamente para seleccionar la función manual.

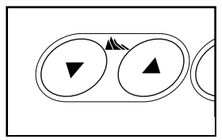
3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar la banda para caminar.



Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad.

Para parar la banda para caminar, presione el botón de Para. La pantalla de Tiempo/ Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △.

4 Cambie la inclinación de la caminadora como se desea.

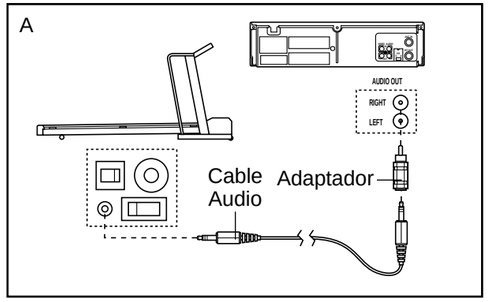


Para cambiar la inclinación de la caminadora, presione los botones de Inclinación. Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. El alcance de la inclinación es 1,5% a 11%. Nota: Cuando uno de los botones de Inclinación se presione, la pantalla de Tiempo/ Inclinación/Tiempo Seg mostrará el ajuste de inclinación por varios segundos. Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la caminadora alcance el ajuste de inclinación deseado.

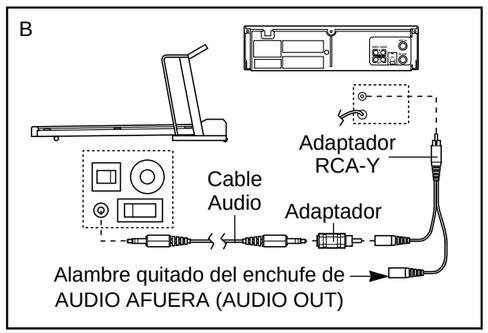
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de AUDIO OUT se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA en la página 14.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora.

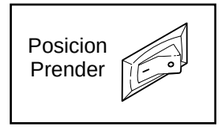


B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador RCA. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, la caminadora debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR LA CAMINADORA A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 13. **Nota: Para comprar los discos compactos de iFIT.com o para comprar videocasetes de iFIT.com, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.**



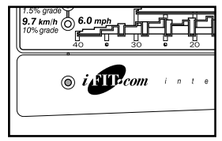
Asegúrese que el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico esté en la posición de prender. Además, asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado correctamente (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8).

Cuando esté listo para hacer ejercicios, párese en los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador pegado a la llave (vea el dibujo en la página 9), y deslice el sujetador a la cintura de su ropa. Siga los pasos de abajo para usar un disco compacto o vídeo de iFIT.com. **Nota: Las instrucciones incluidas en el estuche de disco compacto describe como usar el disco compacto con una variedad de caminadores de PROFORM. Algunas instrucciones quizá no apliquen a esta caminadora.**

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Cuando la llave se haya insertado, las cuatro pantallas y varios indicadores en la consola se encenderán.

2 Presione el botón de Programa.

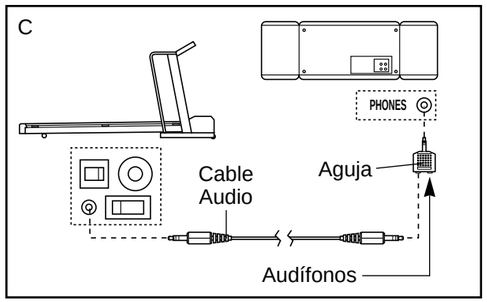


Cuando la llave se haya insertado, la función manual se seleccionará. Para usar un programa de disco compacto o vídeo, presione el botón de Programma. El indicador de iFIT.com se encenderá.

3 Inserte el disco compacto o videocassette de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocassette de iFIT.com, inserte un videocasete en su videograbadora.

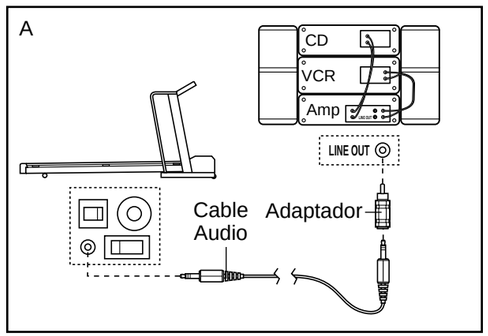
C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. En-chufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de PHONES en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la.



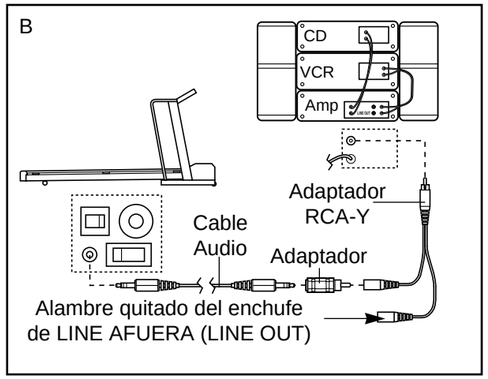
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de LINE OUT se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



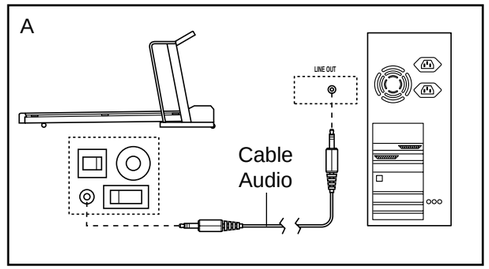
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de LINE OUT en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador RCA-Y. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



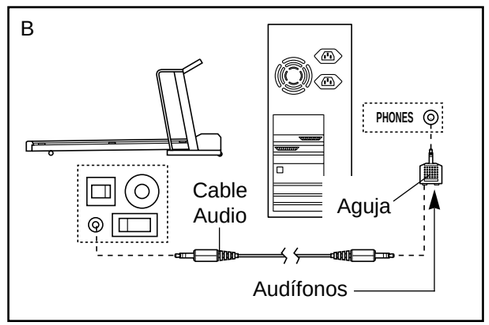
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3,5 mm, vea la instrucción A. Sí su computadora solo tiene un enchufe de AUDÍFONO (PHONES), vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de LINE OUT en su computadora.



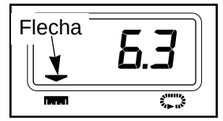
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de PHONES en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado de la aguja.



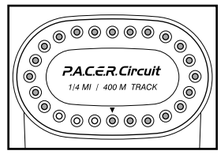
5 Siga su progreso con la pista LED y las cuatro pantallas.

La Pista LED—La pista LED representa 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicio, los indicadores se prenderán uno a la vez hasta que haya completado 1/4 de milla. Una nueva vuelta entonces comenzará.

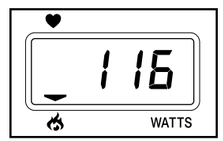
Pantalla de Distancia/ Vueltas—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado o corrido y el número de vueltas que usted ha completado (una vuelta es igual a 1/4 de milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos, como lo muestra las flechas en la pantalla.



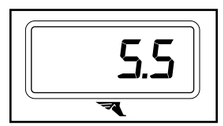
Pantalla de Tiempo/ Inclinación/Tiempo Seg—Cuando se seleccione la función manual o un programa de iFIT.com, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido.
Cuando un programa de entrenador personal se selecciona, esta pantalla muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo que queda en el segmento actual del programa. La pantalla alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Cada vez que los botones de Inclinación se presionen, la pantalla muestra el ajuste de inclinación actual.



Pantalla de Calorías/ Vatios/Pulso—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado y su rendimiento de corriente actual en vatios. (La consola aproxima los vatios multiplicando el número de calorías que usted está quemando por minuto por un factor de eficacia de 25%). Cada siete segundos, la pantalla cambiará de un número al otro. Esta pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando el sensor de pulso para el pecho se use.



Pantalla Velocidad—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar.

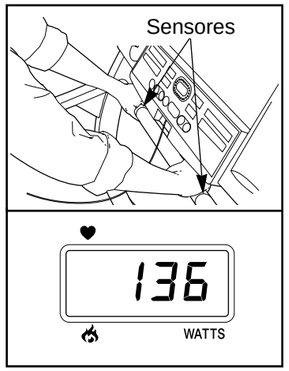


Nota: La pantalla de Velocidad puede mostrar la velocidad en millas o kilómetros por hora. Para determinar cual unidad de medida se selecciona, sostenga hacia abajo el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medida.

Nota: Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

6 Utilizar el sensor de pulso.

Párese en los rieles para los pies y coloque sus man-os en los contactos de metal en la barra de pulso. **Evite mover sus manos.** Cuando el pulso se ha detectado, el indicador en forma de corazón en la pantalla de Calorías/ Vatios/Pulso prenderá y apagará intermitentemente con **constancia** y una serie de guiones aparecerán (— —). Después de algunos segundos, su pulso se mostrará. **Para la lectura de frecuencia cardiaca más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**



7 Cuando usted halla terminado, quite la llave.

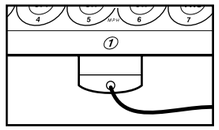
Pise los rieles de soporte para los pies, presione el botón de parar y **asegúrese de que la inclinación de la caminadora esté de la posición más bajo. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento o la caminadora se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y varios indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, refiérase a la página 18 para apagar la función demo.**

Cuando usted ha terminado de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DEL ENTRENADOR PERSONAL.

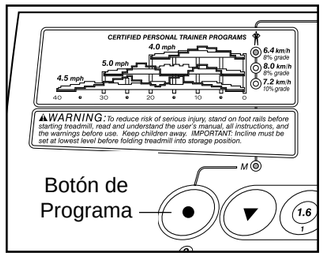
1 Inserte la llave en la consola.

Un momento después que se inserte la llave, las cuatro pantallas y varios indicadores se prenderán.



2 Como usar los programas del entrenador personal.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y la luz indicador "M" se prenderá. Para seleccionar uno de los programas del entrenador personal, presione el botón de Programa repetidamente hasta que uno de las seis luces indicadoras del programa del entrenador personal se prendan.

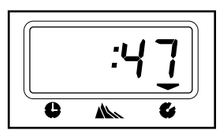


La consola ofrece seis programas. Los diagramas en la consola muestra como la velocidad y la inclinación de la caminadora cambiará durante los programas. Los números al lado de los diagramas muestran los ajustes de velocidad e inclinación máxima de los programas. Por ejemplo, el diagrama en la parte superior del lado izquierdo muestra que la caminadora alcanzará una velocidad máxima de 4 mph y una inclinación máxima de 8% durante el primer programa.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la caminadora automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. La pantalla de Tiempo/ Inclinación/Tiempo Seg muestran ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en al segmento actual del programa.



Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Cuando solo tres segundos quedan en el primer segmento, una serie de tonos sonarán y la caminadora automáticamente ajustará los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará de esta manera hasta que la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Seg cuenta hacia abajo hasta cero. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. **Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, la caminadora se ajustará al próximo ajuste de velocidad e inclinación del programa.**

Para parar el programa, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Inclinación/ Tiempo Seg comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

4 Siga su progreso con la pista LED y las cuatro pantallas.

Vea el paso 5 en la página 10.

5 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 11.

6 Cuando usted halla terminado, quite la llave.

Pise los rieles de soporte para los pies, presione el botón de parar y **asegúrese de que la inclinación de la caminadora esté de la posición más bajo. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento o la caminadora se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y varios indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, refiérase a la página 18 para apagar la función demo.**

Cuando usted ha terminado de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

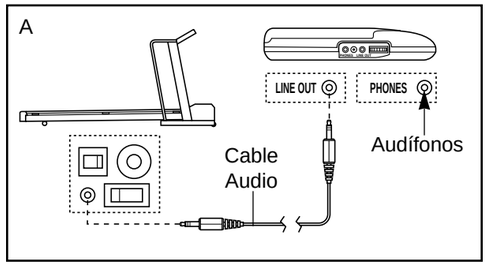
COMO CONECTAR LA CAMINADORA A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, la caminadora debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 13 y 14 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocasetes de iFIT.com**, la caminadora debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 15 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 14 para las instrucciones de conectar.

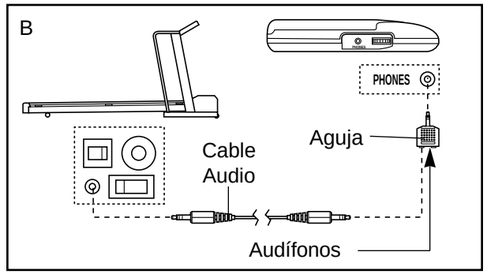
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una LÍNEA AFUERA (LINE OUT) y enchufes para AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de PHONES.



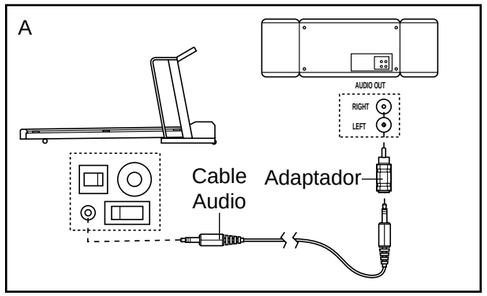
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de PHONES en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



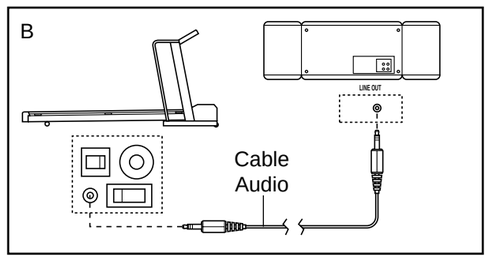
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3,5 mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción C.

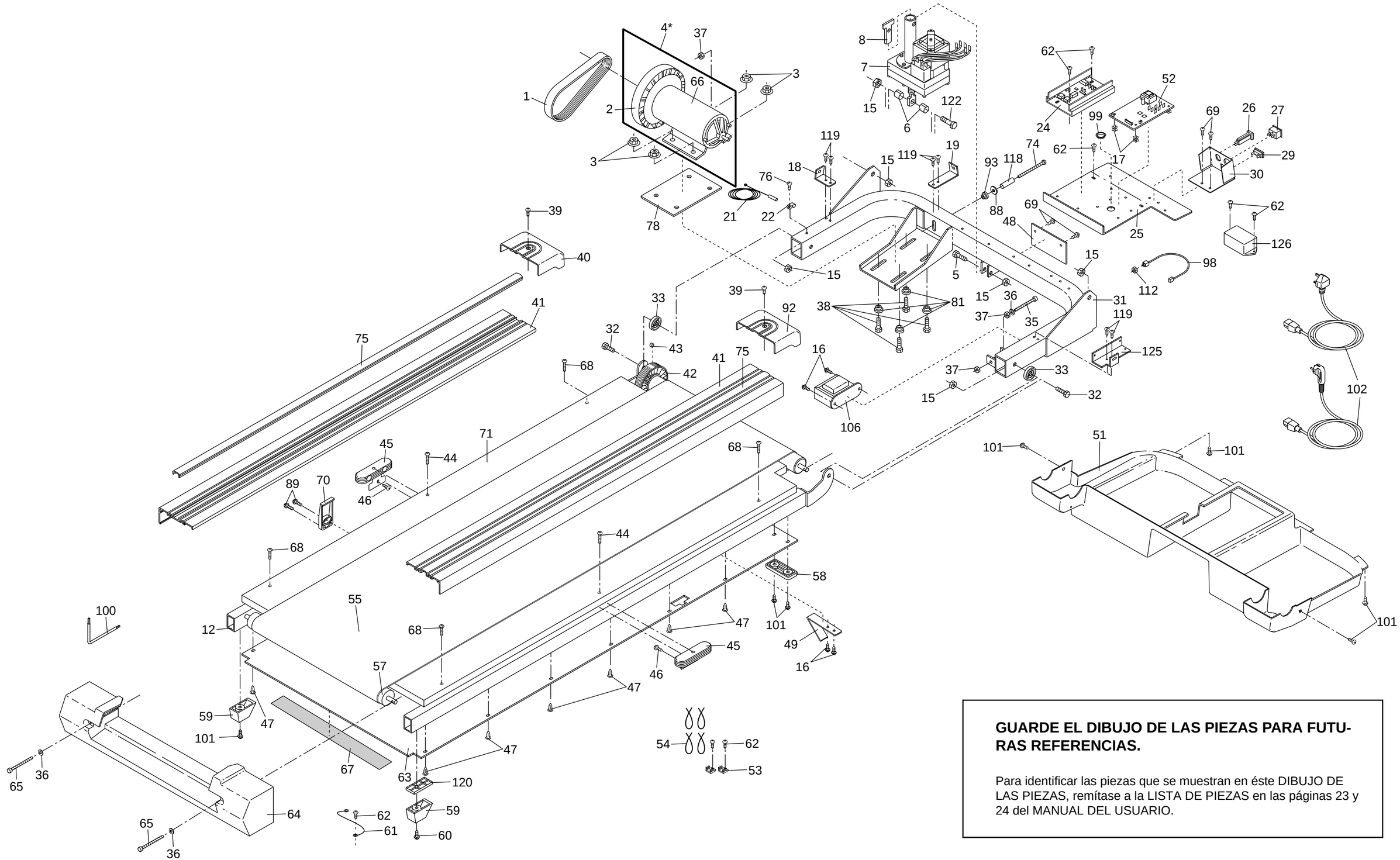
A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su estéreo.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo. PETL62010 R0601A



GUARDE EL DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA FUTURAS REFERENCIAS.

Para identificar las piezas que se muestran en éste DIBUJO DE LAS PIEZAS, remítase a la LISTA DE PIEZAS en las páginas 23 y 24 del MANUAL DEL USUARIO.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL62010 R0601A